



TERVETULOA UUNISAAREN TALVIUINTISEURAN JÄSENEKSI !

Seuran (perust. 2000) tavoitteena on jäsenten terveyden ja hyvinvoinnin huoltaminen talviuinnilla. Uintipaikkamme ja rannan uimakopit vuokrataan vuosittaisilla sopimuksilla Helsingin kaupungilta. Saunat vuokrataan Uunisaaren ravintolayrittäjältä: www.uunisaari.fi (www.facebook.com/uunisaari/)

Seuraan liittyminen, jäsenmaksu, jäsenrekisteri

Seura on Suomen Ladun jäsenyhdistys. Seuraan liitytään rekisteröitymällä Suomen Ladun verkkosivuilla ja suorittamalla Suomen Ladun liittymismaksu sekä Uunisaaren talviuintiseuran jäsenmaksu. Suomen Latu ylläpitää jäsenrekisteriämme ja hoitaa liittymis- ja jäsenmaksujen laskutuksen. Maksut maksamalla jäsen sitoutuu seuran sääntöihin turvallisuusohjeisiin. Uimari vastaa itse tietojensa oikeellisuudesta ja päivittämisestä Suomen Ladulle. Liittymismaksu 75 €, vuotuinen jäsenmaksu 95 € (v. 2020), perhejäsenyys 180 € (sis. samassa taloudessa asuvat). www.suomenlatu.fi/palvelukortti, jasenpalvelu@suomenlatu.fi, P. 09 85677450

Uintikausi 15.11. - 15.4., jolloin kaupungin siltayhteys Ehrenströmintieltä Uunisaareen.

Saunavuorot ovat tiistaisin klo 17-20 ja lauantaisin klo 9-13. Naisille ja miehille omat saunat ja pukuhuoneet.

Rannan tuntuman lämpimät pukukopit naisille ja miehille ovat käytössä uintikauden ajan. Kopin avaimen saa 10 € avainmaksua vastaan. Suorita maksu ennen avaimen luovutusta seuran tilille (Nordea FI21 1572 3000 3451 32). Avaimen noudosta voi sopia kuittikopiota vastaan: jonas.sipila@gmail.com tai puh. 0415478808.

Käyntien kirjaamista edellyttää kaupungin vuokrasopimus. Saunoilla ja pukukopeissa on seuran kansiot, joihin merkitään käynnin päivämäärä, kellonaika, nimi ja Suomen Ladun jäsennumero.

Tutustumiskäynnille voi jäsen tuoda kaverin. Kansioon merkitään vierailijan nimi ja merkintä "vieras" sekä kutsujan jäsennumero. Tutustumismaksu 10 € maksetaan ennen vierailua seuran tilille (Nordea FI21 1572 3000 3451 32).

Seuran viestintäkanavat:

- Suomen Latu yhdistyssivu: www.suomenlatu.fi/yhdistys-ja-toimintapistehaku/yhdistys/uunisaaren-talviuintiseura-ry.html
- Facebook-ryhmä: www.facebook.com/groups/uunisaarenavanto/
- Jäsenkirjeet sähköpostitse. Varmista, että osoitteesi on Suomen Ladun jäsentiedoissa!
- Vuosikokoukset



Muita hyödyllisiä linkkejä:

- www.suomenlatu.fi
- <http://www.hel.fi/www/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoilu/saaristossa/uunisaari>
- <https://www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikunta/ulkoliikuntapaikat/talviuintipaikat/>
- [Talviuintipaikat - Turvallisuus- ja kemikaalivirasto](#) (Tukesin, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton, Suomen Latu ry:n ja Opetusministeriön talviuimarin ohje)

Turvallisuusohjeet löytyvät pukukoppien- ja huoneiden turvallisuuskansioista, pukukoppien eteisen seinältä sekä Suomen Ladun yhdistyssivulta, ks.viestintäkanavat

Ohjeita talviuimareille

- Lue ennen avantoon menoa ohjeet ja noudata niitä.
- Lämmittele lihaksistoa ennen avantoon menoa liikunnalla.
- Ota kaveri mukaan, kun menet avantoon. Jos jotain sattuu, kaveri voi auttaa.
- Saunasta ei ole hyvä mennä liian nopeasti avantoon eikä avannosta saunaan. Saunan ja avannon välinen lämpötilaero aiheuttaa sydämelle kovan rasituksen ja verenpaineen vaihtelu saattaa aiheuttaa huimauksen tunnetta.
- Avantoon mennessä kannattaa käyttää jalkineita tai villasukkia. Käsineiden ja päähineen käyttäminen on suositeltavaa.
- Muista, että kulkutiet ja portaat voivat olla liukkaita. Kulje rauhallisesti ja varoen. Jos merenkäynti tai muu säätilanne vaikuttaa vaaralliselta, älä ota riskiä, älä ui.
- Avantopumpun ollessa käynnissä, noudata annettuja ohjeita. Laitteen aiheuttama virtaus voi olla voimakas. Sammuta laite uinnin ajaksi, käyttökytkin löytyy laiturilta.
- Älä hyppää kylmään veteen pää edellä. Sukeltaminen ja pään kasteleminen talvella lisää lämmönluovutusta, josta voi olla seurauksena alilämpöisyys, hypotermia.
- Avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua. Tottumattomille kylmä vesi voi aiheuttaa normaalia, vaaratonta hengityksen salpautumista. Kun keho sopeutuu kylmään, voi vähitellen avannossa olla pidempään, max 1-2 min.
- Muista, että kylmä vesi kangistaa nopeasti. Tarkkaile lihastesi toimintakykyä. Huomioi myös hypotermian mahdollisuus.
- Pukeudu lämpimästi avantouinnin jälkeen, juo vettä tai lämmintä juomaa.
- Ilmoita avannon ylläpitäjälle heti havaitsemistasi puutteista.
- Tarvittaessa hälytä apua heti. Mieti ennakkoon, miten hälyttäminen käytännössä tapahtuu.

Uunisaaren Talviuintiseuran hallitus

Sonja Virtanen	puheenjohtaja	040 5640808	virtanensonja0@gmail.com
Marjaana Sorakunnas	taloudenhoitaja	050 337 4382	marjaana(at)sorakunnas.fi
Jonas Sipilä	kopina vaimet,isännöinti	041 547 8808	jonas.sipila(at)gmail.com
Sirkku Iskanius	jäsensihteeri & viestintä	040 564 0808	sirkku.iskanius@hotmail.com uunisaaren.talviuintiseura(at)gmail.com
Sirkka Mäkeläinen	fb-viestintä	050 080 1044	sirkka.makelainen(at)gmail.com
Petri Grahn	isännöinti	0400 219938	petri@kruununisannointi.fi